

هفته

سلامت گوارش

علایم شایع گوارشی



۲۲ تا ۲۹ اردیبهشت ۹۱

From Heartburn to Constipation

Common GI Symptoms in the Community:

Impact and Interpretation



مراجعه نمایید.

- ریفلکس بیماری خطرناکی نیست، اما بیماری آزاردهنده ای است. خوشبختانه درمان های بسیار موثری برای این بیماری وجود دارد.

دل درد:

- دل درد علامت بسیار شایعی است.
- در بسیاری اوقات دل درد گذرا است و نشانه بیماری مهمی نیست.
- محل درد شکم (ناحیه فوقانی، دور ناف، ناحیه تحتانی یا تمام شکم) در تعیین علت آن بسیار کمک کننده است.
- چنانچه دل درد شدید باشد یا بیش از ۳-۲ هفته به طول انجامد بهتر است به پزشک مراجعه نمایید.
- همچنین اگر دل درد همراه با تغییرات اجابت مزاج، کاهش وزن یا خونریزی از مقعد باشد ضروری است به پزشک مراجعه نمایید.

لوله ای که دهان را به معده متصل می کند) گفته می شود.

- ریفلکس بیماری بسیار شایعی است و بین ۲۰-۱۰٪ ایرانیان چنین مشکلی دارند.

● رعایت موارد زیر می تواند از بروز ریفلکس جلوگیری کند یا سبب بهبود این علایم گردند:

- ✓ پرهیز از زیاد غذا خوردن، پیش از آنکه سیر شوید از خوراک خوردن دست بکشید.

✓ تا ۱ الی ۲ ساعت پس از غذا خوردن دراز نکشید.

✓ سیر، پیاز و غذاهایی که محتوی سیر و پیاز زیاد هستند (مثل انواع فست فود) نخورید.

✓ از خوردن غذاهای بسیار چرب (مثل کدو و بادمجان که کاملاً سرخ شده باشند) پرهیز نمایید. مصرف روغن به اندازه معمول در غذا ایرادی ندارد.

✓ از خوردن میوه های ترش (مثل انار، پرتقال، نارنگی ترش یا کیوی نارس) پرهیز نمایید. ولی مصرف میوه و سبزی به اندازه متعارف سودمند است.

✓ جای تازه دم و کم رنگ بنوشید. از نوشیدن جای مانده یا غلیظ اجتناب کنید.

✓ شکلات و قهوه می تواند علایم ریفلکس را تشدید کند.

✓ کنترل استرس و اضطراب در کنترل علایم بسیار کمک کننده است.

✓ برای غذا خوردن وقت کافی بگذارید و غذا را به خوبی بجوید.

● در صورتی که علایم شما طول کشیده است (مثلاً بیش از یک ماه) به پزشک مراجعه نمایید.

● همچنین اگر علایم شما با درد در زیر جناغ سینه، گیرکردن غذا هنگام بلع، استفراغ های مکرر، کاهش وزن و کم خونی همراه است حتماً به پزشک



نشانی انجمن: تهران - خیابان کارگر شمالی - جنب بیمارستان مرکز قلب - کوچه شهریور - پلاک ۱۳ - واحد ۱
تلفکس: ۳-۸۸۳۳۵۰۶۱

www.iagh.org

www.iaghcongress.org

info@iagh.org

علایم شایع گوارشی

نتیج

● به احساس گاز و هوای غیر متعارف در شکم گفته می شود که می تواند همراه با دفع زیاد گاز نیز باشد.

● نفخ در اغلب اوقات نشانه بیماری مهمی نیست و با رعایت مواردی در رژیم غذایی، ورزش کردن و کنترل استرس و اضطراب، کنترل می شود.

● چنانچه قبلاً نفخ نمی کردید و به تازگی دچار این مشکل شده اید و علیرغم رعایت موارد ضروری بیش از یک ماه طول کشیده است بهتر است به پزشک مراجعه نمایید. همچنین اگر نفخ همراه با اسهال، دل درد شدید، کاهش وزن، وجود خون در مدفوع یا تب می باشد به پزشک مراجعه نمایید.

● راه های ساده برای کنترل نفخ عبارتند از:
✓ به آرامی غذا بخورید و آن را کامل بجوید. برای غذا خوردن وقت بگذارید و به سرعت غذا نخورید.

✓ نوشیدنی ها و آب را با جرعه های بزرگ و به سرعت ننوشید. حتی الامکان نوشیدنی های گاز دار مصرف نکنید.

✓ غذاهای نفاخ مثل حبوبات (مثلاً لوبیا، انواع کلم، بروکلی، مارچوبه) و غذاهای بسیار چرب و سنگین نخورید.

✓ برخی از افراد ممکن است نتوانند قند موجود در شیر را هضم کنند. این افراد با مصرف شیر دچار نفخ می شوند. در صورتی که چنین مشکلی دارید عدم مصرف شیر یا مصرف شیر بدون لاکتوز می تواند کمک کننده باشد.

✓ جویدن آدامس، به خصوص آدامس هایی که بدون قند هستند و دارای شیرین کننده های مصنوعی می باشند می توانند باعث تشدید نفخ شوند.

✓ سیگار نکشید.

✓ استرس و اضطراب را کنترل کنید.

✓ در حالت دراز کشیده غذا نخورید و یک الی دو ساعت بعد از غذا دراز نکشید.

یبوست:

● مشکل بسیار شایعی است.

● تعریف افراد مختلف از یبوست با هم متفاوت است. برخی از تعاریف شایع عبارتند از:

✓ تغییر در اجابت مزاج

✓ دفع مدفوع دیر به دیر (کمتر از سه بار در هفته)

✓ دفع مدفوع سفت

✓ اجابت مزاج دشوار و سخت

✓ نیاز به زور زدن هنگام دفع مدفوع و احساس تخلیه ناکامل

● شکم همه افراد هر روز کار نمی کند. افراد طبیعی ممکن است یک روز در میان اجابت مزاج داشته باشند و به این یبوست گفته نمی شود. هر فردی روال طبیعی خود را دارد.

● چنانچه تغییری در روال طبیعی اجابت مزاج شما ایجاد گردد و تداوم یابد (مثلاً بیش از ۲ تا ۳ هفته به طول انجامد) ضروری است به پزشک مراجعه نمایید.

● همچنین اگر یبوست همراه با درد شدید، خونریزی از مقعد، کاهش وزن یا بی اشتها باشد ضروری است به پزشک مراجعه گردد.

● یبوست باعث افزایش وزن نمی شود.

● خاطرات دوران کودکی به خصوص زمانی که کودک می آموزد دفع مدفوع خود را کنترل کند نقش مهمی در بروز یبوست در سنین بعدی دارند. بنابراین ضروری است آموزش کنترل دفع مدفوع به کودکان به درستی انجام گردد به خصوص از هر گونه تندخویی و خشونت در این زمینه پرهیز گردد.

چرا که می تواند پیامدهایی داشته باشد که جبران آن دشوار است.

● نوشیدن آب به اندازه کافی می تواند در درمان یبوست یا جلوگیری از آن بسیار کمک کند.

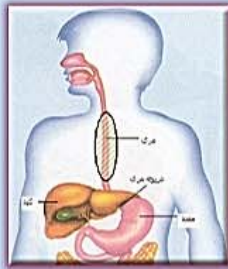
● فعالیت فیزیکی کافی (بیاده روی و ورزش کردن) نیز در برطرف شدن یبوست و پیشگیری از آن کمک کننده هستند.

● مصرف میوه و سبزیجات به مقدار کافی در برطرف کردن یبوست بسیار سودمند است.

● کاهش استرس و کنترل اضطراب نقش مهمی در برطرف کردن یبوست و پیشگیری از آن دارد.

ترش کردن و سوزش زیر چنانج سینه:

به انتشار مواد ترش و تلخ از ناحیه بالای شکم به طرف دهان ترش کردن گفته می شود. گاهی اوقات این امر باعث سوزش در زیر چنانج سینه (ناحیه ای که در شکل نشان داده شده است) می گردد و ممکن است همراه با ترش کردن نباشد.



● چنانچه این علامت گاه به گاه پیش بیاید (مثلاً ۱ یا ۲ مرتبه در ماه) اهمیتی ندارد.

● در صورتی که این علایم حداقل ۱ تا ۲ مرتبه در هفته ایجاد کردند نشانه بیماری ریفلکس هستند.

● بیماری ریفلکس به بازگشت غیرطبیعی محتویات معده به داخل مری

